

# EKSPOS

## Anggota Kodim 1005/Barito Kuala Laksanakan Senam Aerobik

Maskuri - [BARITOKUALA.EKSPOS.CO.ID](http://BARITOKUALA.EKSPOS.CO.ID)

Sep 2, 2022 - 07:32



*Anggota Kodim 1005/Barito Kuala Laksanakan Senam Aerobik*

BARITO KUALA -Senam aerobik ini salah satu program dari komando atas kepada prajurit khususnya bagi prajurit kodim 1005/Barito Kuala agar terus di laksanakan dan di tingkatkan Di Lapangan Makodim 1005/Barito Kuala Jln.

Panglima Batur Kelurahan Ulu Benteng Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala Provinsi Kalimantan Selatan. Jumat(02/09/2022)



sehingga para anggota memiliki jantung yang sehat dan berat badan yang Ideal dan Fisik yang prima dalam melaksanakan tugas tugas di wilayah.

Pada hakekatnya setiap prajurit seperti seorang atlet yang di tuntut harus memiliki kecepatan,kekuatan dan koordinasi keseimbangan dalam gerakan.kegiatan fisik ini merupakan syarat mutlak bagi seorang prajurit sehingga akan menunjang tugas tugas pokok di masa yang akan datang.

Sebagai satuan kewilayahan yang mempunyai peranan penting dalam melaksanakan pembinaan Teritorial kemampuan prajurit tetap terbina dan terus dilatih sehingga terciptanya prajurit profesional.

Kegiatan pembinaan keolahragaan di lingkungan TNI merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan kesegaran jasmani prajurit sebagai substansi pokok dalam menunjang olah raga keprajuritan.

Personil TNI harus tetap menjaga kebugaran agar kondisi tubuh selalu siap bertugas untuk di terjunkan disegala situasi,waktu dan tempat guna membantu rakyat,mesti tidak dalam siaga perang fisik,rakyat setiap saat membutuhkan bantuan TNI dan TNI harus siap membantu.(PENDIM 1005)